

**Welcome to the Paleo Swipes SPA.**

**Read this first and then make a lot of dough. ;-)**

We want you to make money, so we have created and split-tested these swipes ready to roll into your email marketing.

**Important note:**

There are several swipes below. They will all take you to the main product.

They will have a structure as follows:

<http://XXX.dietapaleo.hop.clickbank.net?tid=TRACKING&pid=30>

**AFFIL LINK:** <http://xxxx.dietapaleo.hop.clickbank.net/?pid=30&tid=tracking>

**SUBJECT:**

**El problema #1 con la dieta de más rápido crecimiento en el mundo...**

**BODY:**

¿Alguna vez has escuchado de la dieta paleo?

Si no lo has hecho, es una dieta basada en COMIDA REAL, sin procesar y orgánica.

Ya sea que los sepas o no, lo que quizá NO te hayas enterado que es la dieta de más rápido crecimiento en el mundo. Desde celebridades, chefs, atletas... incluso expertos en el acondicionamiento físico, todos están emocionados de adoptándola.

¡Y por buenas razones! Ninguna otra dieta provee tantos beneficios y de manera tan rápida:

- Incremento de energía
- Piel más luminosa
- Cuerpo delgado y tonificado
- Incremento en la libido
- Incremento en la resistencia
- Mejores sesiones de ejercicio
- Y más...

La lista continúa y continúa... Habla con cualquiera que ha comido Paleo por un mes entero y seguro te dirá lo feliz que está con los cambios que ha visto en su cuerpo.

Ahora, el problema #1...

Verás, la queja más común que recibimos de los muchos que adoptan la dieta es que es "aburrida" o que es muy difícil.

A menudo la gente aprende los principios básicos, experimenta resultados... pero después de estancan comiendo los mismos alimentos una y otra vez.

Hoy ese problema está totalmente resuelto con algo que nuestros amigos de Mi Dieta Paleo han creado, su primer Recetario Paleo.

[HAZ CLICK AQUÍ \[LINK\]](#) para leer más y descargarlo ahora.

Un aviso, Mi Dieta Paleo es la comunidad en línea más grande que hay, con miles de personas que están teniendo resultados INCREÍBLES con Paleo.

Dentro, no solo obtendrás 125+ recetas deliciosas y suculentas, también han incluido bonos increíbles para ayudarte a empezar lo más rápido posible. Como nuestro bono “Recetario Paleo x4”, que contiene recetas increíbles que solo requieren 4 ingredientes, para mantenerlo lo más sencillo posible para ti.

Sin mencionar que tienes un montón de bonos más los cuales verás en la página.

(Incluso hay un bono que te ayuda a resolver otro gran problema... cómo comer en restaurantes y seguir teniendo una vida social, y seguir con tu dieta Paleo.

Y para rematarlo, está en oferta (incluyendo más de USD \$100 en bonos) solo por este FIN DE SEMANA a casi 30% de descuento.

¿Quieres comer recetas deliciosas tan pronto como esta noche?

[HAZ CLICK AQUÍ](#) [LINK] para obtener tu recetario hoy mismo, mientras está en oferta.

Hablamos pronto,

NAME

P.S. Casi se me olvida.... No hay absolutamente ningún riesgo. Obtén tu recetario, intenta hacer algunas recetas fin de semana y si por cualquier razón no estás satisfecho puedes contactar a Mi Dieta Paleo para obtener un reembolso total de tu dinero, sin preguntas, sin dolores de cabeza.

**AFFIL LINK:** <http://xxxx.dietapaleo.hop.clickbank.net/?pid=30&tid=tracking>

**SUBJECT:** ¡Ayuda, mi dieta es aburrida! (video)

**BODY:**

Si eres como yo, que nunca ha tenido éxito siguiendo una dieta...

Apuesto a que el aburrimiento tuvo la culpa.

Verás, es fácil acostumbrarte y comenzar a comer lo mismo una y otra vez, sentirte frustrado... y luego darte por vencido.

Esto es especialmente verdadero con la Dieta Paleo, la dieta de moda más actual en el mundo hoy en día, porque limita la ingesta de casi toda la comida procesada (y muchos alimentos de restaurante)

Ahora la razón por la que escribo este correo es porque finalmente puedes obtener todos los beneficios de comer Paleo, incluyendo la quema de grasa, la piel radiante, la energía sin límites, músculos tonificados, mejor humor y más... sin aburrirte NUNCA.

¿Cómo? Qué bueno que lo preguntas... mira esta página:

[El Recetario Mi Dieta Paleo<--- HAZ CLICK AQUÍ \[NAME\]](#)

Porque instantáneamente te ayuda a eliminar el obstáculo #1 que las personas tienen con la dieta Paleo...

En esa página, verás como de hecho hay INTERMINABLES variedades de comidas Paleo deliciosas que puedes comer....

SOLO es verdad si tienes las recetas correctas y las habilidades de preparación de alimentos... las cuales obtendrás dentro de este nuevo recetario. Así que revisalo bien...

Tengo buena amistad con las personas que administran la comunidad Paleo y ayudaron a armar este libro, puedo asegurarles, que ellos hacen un buen trabajo y este recetario realmente es efectivo.

Incluye más de 120 recetas suculentas Paleo...

Además de bonos que te ayudan a obtener los resultados y comer como rey todos los días.

[HAZ CLICK AQUÍ](#) para aprender más y descargar tu recetario.

Será una de las decisiones más importantes que jamás harás por tu salud.

Hablamos pronto,

NAME

**AFFIL LINK:** <http://xxxx.dietapaleo.hop.clickbank.net/?pid=30&tid=tracking>

**SUBJECT:** Receta deliciosa de Pollo Barbecue

**BODY:**

¿Puede el *barbecue* realmente ser bueno para ti?

Sí, especialmente cuando tienes el “arma secreta” que voy a compartir contigo en este correo...

De hecho déjame probártelo compartiendo contigo este receta súper saludable de parte de nuestros amigos de Mi Dieta Paleo Recetario Paleo para que lo puedas hacer mañana mismo. O cualquier día que el clima esté agradable.

Brocheta de Pollo Picante al Ajo  
(Sirve 2)

Ingredientes:

6 palitos para brocheta de madera, remojados en agua por 30 minutos  
2 pechugas de pollo en trozos  
1 cucharada de aceite de olivo  
1 cucharada de chiles rojos, sin semilla y finamente cortado  
4 dientes de ajo, picado  
6 cucharadas de jugo de limón fresco

Instrucciones:

Pre calienta el horno a 176 grados o temperatura *barbecue* o temperatura alta.

Para hacer la salsa combina el aceite, los chiles, el ajo y el jugo de limón en un plato hondo pequeño. Apártalo y déjalo reposar por unos minutos.

Troza el pollo y ponlo en los palillos de madera , colócalos en una bandeja de horno cubierta con papel para encerado para hornear.

Vierte la salsa de chile y ajo sobre el pollo, cubriendolo todo.

Hornea de 30 a 40 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Si lo estás cocinando sobre un asador, cocina el pollo de 5-6 minutos por cada lado.

Sirve.

Ahí lo tienes. Asegúrate de servirte primero tú, porque no va a sobrar ☺

Y si estás buscando más recetas de colaciones, ensaladas u otras comidas deliciosas.... ¡tienes suerte!

El recetario Mi Dieta Paleo es tu solución.

Con él puedes hacer 125 recetas deliciosas... nuestro bono detallado y a color te ayudará a encaminarte lo más rápido posible.... Además obtendrás tips comprobados que te ayudarán con otros temas de Paleo como cómo comer en restaurantes (y seguir disfrutándolo).

[HAZ CLICK AQUÍ para obtener acceso instantáneo ahora<---](#) Obtén el Recetario Mi Dieta Paleo

Solo con las opciones *barbecue* que obtendrás en este recetario harán que sea uno de los mejores veranos que jamás tendrás.

¡Disfruta la receta!

Hablamos pronto,

NAME

P.S. Casi se me olvida.... No hay absolutamente ningún riesgo. Obtén tu recetario, intenta hacer algunas recetas fin de semana y si por cualquier razón no estás satisfecho puedes contactar a Mi Dieta Paleo para obtener un reembolso total de tu dinero, sin preguntas, sin dolores de cabeza.

**AFFIL LINK:** <http://xxxx.dietapaleo.hop.clickbank.net/?pid=30&tid=tracking>

**SUBJECT:** ¡Ayuda, mi dieta es aburrida! (video)

**BODY:**

Si eres como yo, que nunca ha tenido éxito siguiendo una dieta...

Apuesto a que el aburrimiento tuvo la culpa.

Verás, es fácil acostumbrarte y comenzar a comer lo mismo una y otra vez, sentirte frustrado... y luego darte por vencido.

Esto es especialmente verdadero con la Dieta Paleo, la dieta de moda más actual en el mundo hoy en día, porque limita la ingesta de casi toda la comida procesada (y muchos alimentos de restaurante)

Ahora la razón por la que escribo este correo es porque finalmente puedes obtener todos los beneficios de comer Paleo, incluyendo la quema de grasa, la piel radiante, la energía sin límites, músculos tonificados, mejor humor y más... sin aburrirte NUNCA.

¿Cómo? Qué bueno que lo preguntas... mira esta página:

[El Recetario Mi Dieta Paleo<--- HAZ CLICK AQUÍ](#)

Porque instantáneamente te ayuda a eliminar el obstáculo #1 que las personas tienen con la dieta Paleo...

En esa página, verás como de hecho hay INTERMINABLES variedades de comidas Paleo deliciosas que puedes comer....

SOLO es verdad si tienes las recetas correctas y las habilidades de preparación de alimentos... las cuales obtendrás dentro de este nuevo recetario. Así que revisalo bien...

Tengo buena amistad con las personas que administran la comunidad Paleo y ayudaron a armar este libro, puedo asegurarles, que ellos hacen un buen trabajo y este recetario realmente es efectivo.

Incluye más de 120 recetas suculentas Paleo...

Además de bonos que te ayudan a obtener los resultados y comer como rey todos los días.

[HAZ CLICK AQUÍ para aprender más y descargar tu recetario.](#)

Será una de las decisiones más importantes que jamás harás por tu salud.

Hablamos pronto,

NAME

**AFFIL LINK:** <http://xxxx.dietapaleo.hop.clickbank.net/?pid=30&tid=tracking>

**SUBJECT: Porque los críticos de la dieta Paleo están equivocados- Esto es lo que no entienden.**

**BODY:**

Si realmente quieres comer sano, perder grasa consistentemente, normalizar tu presión arterial, los niveles de colesterol, prevenir el cáncer e incluso incrementar tu salud mental y niveles de energía, seguro ya has escuchado por ahí que la Dieta Paleo es uno de los MEJORES métodos para obtener todos estos beneficios comparado a cualquier otra “dieta” del momento que se lanza.

La verdad es que la dieta Paleo nunca va a ser considerada “otra dieta más” porque sencillamente es la manera en la que los humanos han estado comiendo por aproximadamente 1.9 millones de años.

Y alimentarnos de manera similar a la que nuestros ancestros lo hacían se ha probado una y otra vez que ofrece beneficios increíbles, incluyendo la prevención de la mayoría de las enfermedades crónicas de nuestra era moderna, como el cáncer, las enfermedades cardíacas, alzheimer y otras condiciones similares que son causadas por una dieta baja en nutrientes y un estilo de vida sedentario.

Una de las equivocaciones más comunes de la dieta Paleo es que es una dieta de “carnívoros”, o una dieta super baja en carbohidratos. No es verdad.

No existe una sola dieta Paleo, ya que nuestros ancestros alrededor de todo el mundo comían totalmente diferente dependiendo del clima donde vivían, su ambiente, la accesibilidad al agua y la latitud donde habitaban.

En algunos casos, la dieta Paleo puede estar basada en un 90% de vegetales y 10% de carne animal, en otros casos la dieta Paleo puede estar basada 90% en carne animal y 10% en vegetales.

Por ejemplo nuestros ancestros que vivían cerca del ecuador tenían acceso todo el año a más verduras y plantas como vegetales de raíz y otras frutas y nueces.

Por otro lado, los ancestros que vivían en una latitud más alta más lejos del ecuador, solo tenían acceso a frutas y vegetales por temporadas, o sea, un tiempo específico por año, y vivían períodos más largos donde comían porcentajes más altos de carne, carne de órgano, pescado, y otros alimentos animal, o fermentados que podían ser fácilmente preservados para la temporada de invierno.

Sin embargo, estudios realizados sobre grupos aislados de personas que todavía viven de la tierra y comen lo que cazan ( tal como la investigación realizada por el Dr. Weston Price) demuestra de manera consistente la AUSENCIA de las enfermedades crónicas del mundo civilizado como el cáncer, enfermedades cardíacas, obesidad y alzheimer... y esta ausencia específica de enfermedades se da independientemente de qué fuente provinieron sus calorías; proteína, carbohidratos, o grasa. Este es uno de las grandes confusiones de la dieta Paleo...

Algunas de estas tribus o grupos de personas llevando esta dieta ancestral de hecho obtienen un porcentaje alto de su calorías de proteína y grasa (tal como los Masai y las tribu Samburu, o la gente Inuit).

Pero por otra parte, también hay ejemplos de grupos apartados de personas como los Kitavans que obtienen tanto como un 60-70% de sus calorías anuales de de carbohidratos (en su mayoría de tubérculos de almidón) y aún así manifiestan un salud de hierro y una ausencia de enfermedades.

Así mismo existen otras tribus que suplementan su ingesta de carne animal con miel, bayas, y semillas por temporadas durante le año, y una vez más demuestran tener una salud magnífica en su dieta ancestral.

Es importante notar que la dieta moderna basada en animales criados en granja, tienen una diferencia abismal de los animales salvajes que nuestros ancestros comían, así que si quieres realmente ser saludable, debes elegir consumir carnes y huevos de animales de pastura libre, en vez de carnes y huevos criados en granja.

Otra característica de nuestros ancestros que comían lo que cazaban (dieta Paleo), es que siempre comían el animal entero (no como los humanos modernos que sólo comen el músculo del animal), y no desperdiciaban nada, incluyendo los órganos, el cartílago y otras partes ricas en colágeno.

Esto era muy importante para la salud, ya que la carne de los órganos son el alimento MÁS nutritiva del planeta (contienen más nutrientes que la mayoría de las verduras), y la proteína de colágeno es importante para desacelerar el proceso de envejecimiento, proteger la salud de las coyunturas y prevenir el cáncer. (Pronto publicaré otro artículo entero sobre los beneficios de colágeno)

Como puedes ver, la dieta Paleo no es necesariamente una dieta baja en carbohidratos ni tampoco una dieta carnívora, aunque puede estar más a favor de la proteína de origen animal y grasas en ciertas culturas.

La dieta más saludable para humanos es una dieta omnívora y no una dieta vegana, o puramente a base de carnes. La dieta Paleo puede variar y ser en su mayor parte

omnívora, pero lo más importante es que es una dieta natural, sin productos procesados. Así evita las peores comidas que la agricultura moderna impuso al humano, aceites vegetales refinados, granos refinados (algunos son peores que otros) ¡y el azúcar!

Es evidente que los beneficios de adoptar la dieta Paleo ¡pueden ser increíbles! He estado comiendo Paleo en un 95% por los últimos 5-6 años y nunca me he sentido mejor. Tengo decenas de amigos que han adoptado este estilo de comer y he visto todo tipo de enfermedades desaparecer, incluyendo el acné y otros problemas de la piel, problemas de digestión, claridad mental, y por supuesto, ¡la pérdida de mucha grasa corporal!

Si quieres MUCHAS ideas en cómo adoptar la dieta Paleo, pero hacerlo en una manera deliciosa y emocionante, donde disfrutas de comidas suculentas y postres todos los días, DEBES probar este nuevo recetario Paleo aquí. [LINK]

De verdad disfrutarás las comidas que contiene. Además de notar tus niveles de energía incrementarse, tu digestión mejorar, mayor claridad mental y quema de grasa también.

NAME

**AFFIL LINK:** <http://xxxx.dietapaleo.hop.clickbank.net/?pid=30&tid=tracking>

**SUBJECT:**

**¿Has escuchado de la “Dieta Paleo”?**

**La dieta milenaria de moda en Hollywood**

**La dieta #1 que llegó para quedarse**

**BODY:**

¿Por qué la palabra Paleo está en boca de todo nutriólogo y experto en la salud?

Sencillo: Porque es la “dieta” de más rápido crecimiento en el mundo. Desde celebridades, chefs, atletas de alto rendimiento... incluso expertos en la salud, todos están ansiosos por intentarla.

Y por buenas razones, ninguna otra dieta o plan alimenticio provee tantos beneficios de manera tan rápida.

Al comer alimentos no procesados que nuestros ancestros consumían, obtendrás:

- Un cuerpo delgado y tonificado
- Incremento de energía
- Piel luminosa
- Incremento en la libido
- Claridad mental
- Incremento en la resistencia
- Mejores sesiones de entrenamiento
- Y más..

Esto no se trata de tomar una píldora mágica para perder peso de la noche a la mañana.... Se trata de enseñarte exactamente que alimentos comer para nutrir y energizar tu cuerpo. Una vez que aprendas como hacer esto, ¡tu grasa corporal se ocupará de sí misma!

Algunos ven cambios milagrosos, (estamos hablando de cambios dramáticos) en el primer mes siguiendo la dieta.

De hecho, si hablas con cualquier persona que ha hecho Paleo por todo seguro va a hablar maravillas de los cambios que ha visto en su cuerpo.

Entonces si la dieta Paleo produce tantos cambios maravillosos, ¿entonces porque no todos la están haciendo?

Respuesta: Porque no saben cómo hacer alimentos Paleo que amen comer...

Verás la mayoría de la gente, sencillamente no sabes como cocinar “comida real”, que sepa deliciosa.

Así que aprenden los principios básicos de Paleo, experimentan resultados.. pero luego se estancan comiendo las mismas comidas una y otra vez.

Yo también batallé con esto un poco... hasta que descubrí algo que te voy a recomendar hoy:

[El recetario Mi Dieta Paleo <-- CLICK AQUÍ \[LINK\]](#)

(Por cierto, si estás preguntándote qué es Mi Dieta Paleo, es la comunidad más grande de Paleo que existe, con miles de personas obteniendo resultados MAGNÍFICOS)

¡Es el único recetario que necesitarás para cocinar Paleo!

Dentro encontrarás...

125+ recetas deliciosas y suculentas, que incluso las personas más con los paladares más exigentes amarán, con instrucciones claras y sencillas.

Bonos increíbles para ayudarte a empezar lo más rápido posible. Como nuestro bono “Recetario Paleo x4”, que contiene recetas increíbles que solo requieren 4 ingredientes, además de otra guía que te enseñará cómo comer en restaurantes, no necesitas sacrificar tu vida social por estar en una dieta saludable.

Lo mejor de todo es que es FÁCIL hacer todas estas comidas, mantenerte comiendo así y obtener cambios increíbles.

Y para rematarlo, está en oferta (incluyendo más de USD \$100 en bonos) solo por este FIN DE SEMANA a casi 30% de descuento.

[HAZ CLICK AQUÍ \[LINK\]](#) para saber más y descargar tu copia ahora mismo y empezar a cocinar ¡tan pronto como esta noche!

Te sorprenderás de no solo lo deliciosas que están tus comidas...

Pero de lo bien que te sentirás y verás.

Hablamos pronto,

NAME

P.S. Casi lo olvido ... No hay absolutamente ningún riesgo. Obtén tu recetario, intenta hacer algunas recetas fin de semana y si por cualquier razón no estás satisfecho puedes contactar a Mi Dieta Paleo para obtener un reembolso total de tu dinero, sin preguntas, sin dolores de cabeza.

**AFFIL LINK:** <http://xxxx.dietapaleo.hop.clickbank.net/?pid=30&tid=tracking>

**SUBJECT: Barras de proteína de chocolate con avellanas (recetas adentro)**

**Barras de proteína de chocolate con avellanas (baja en carbohidratos, libre de gluten, Paleo)**

**Barras de proteína de chocolate con avellanas (baja en carbohidratos, libre de granos, Paleo)**

**El snack MÁS delicioso post-ejercicio (baja en carbohidratos, libre de gluten)**

**BODY:**

Una de las cosas que extrañé más cuando cambié mi alimentación a comida verdadera fueron las barras de proteína.

Desafortunadamente, con ingredientes como la proteína de soya (GMO y tóxica), jarabe de alta fructosa (causa obesidad y promueve enfermedades), saborizantes artificiales (daña el metabolismo), en resumen, no deberías nunca comer el 99% de las barras de proteínas comerciales.

Para los que todavía quieren comer su barra de proteína, tengo una excelente alternativa “Paleo para ti”.

Estas barras de proteína son libres de grano, libres de gluten, bajas en carbohidratos, y tienen un sabor delicioso. Cuando las hagas, te sorprenderás como es que la comida real no procesada ¡puede saber tan bien!

Aquí esta la receta:

**Barras de proteína de chocolate con avellanas (bajas en carbohidratos, libres de granos, libres de gluten)**

- 1 taza de proteína de claras de huevo (nosotros usamos la marca de *Jay Rob*)
- 1/3 taza de mantequilla de avellana
- 2 cucharadas de polvo de cocoa
- 1/2 cucharada de canela
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1/3 de taza de miel

## **INSTRUCCIONES**

1. Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien.

2. Calienta el aceite de coco y la miel en un sartén a fuego bajo o medio hasta que esté derretido o tibio.
  3. Añade a los ingredientes secos y mezcla bien.
  4. Coloca papel para hornear sobre la mesa de tu cocina, y coloca la mezcla de la barra de proteína en el centro. Coloca otro papel para hornear sobre la mezcla y aplana a mezcla con un rodillo en un rectángulo de 4X12.
  5. Cúbrelo con plástico para comida y métela al refrigerador por 2-3 horas para endurecerla.
  6. Cuando la barra de proteína se haya asentado y está dura al tacto, remueve del refrigerador y corta en porciones iguales.
  7. Guárdalas las barras en el refrigerador.
- 

No tienes que comer barras de proteínas horriblemente procesadas para obtener tu porción de proteína- puedes hacer versiones de barras reales, no procesadas e increíblemente deliciosas en tu propia casa.

Y no es el único alimento que tiene su versión “Paleo”...

De hecho, una de las comunidades más grandes de Paleo en el internet se juntaron y crearon un fantástico paquete de recetarios que incluye cientos de estas “Alternativas Paleo”.

Desde postres deliciosos como pastel y suflé, hasta galletas, y recetas tradicionales como como brochetas de res, ensalada de tocino y más... *El Recetario Mi Dieta Paleo lo tiene todo.*

Dave y su equipo de Mi Dieta Paleo están ofreciendo todos estos libros a un precio muy bajo por un tiempo limitado aquí:

**>>El Recetario de Mi Dieta Paleo** [LINK] (a un descuento enorme por un tiempo limitado)

P.S. Si te gustó esta receta de las barras de proteína de avellanas, por favor reenvía este correo a cualquiera de tus amigos, familiares o colegas que podrían disfrutarla también.

NAME

**AFFIL LINK:** <http://xxxx.dietapaleo.hop.clickbank.net/?pid=30&tid=tracking>

**SUBJECT: Barras de proteína de chocolate con avellanas (recetas adentro)**

**Barras de proteína de chocolate con avellanas (baja en carbohidratos, libre de gluten, Paleo)**

**Barras de proteína de chocolate con avellanas (baja en carbohidratos, libre de granos, Paleo)**

**El snack MÁS delicioso post-ejercicio (baja en carbohidratos, libre de gluten)**

**BODY:**

Una de las cosas que extrañé más cuando cambié mi alimentación a comida verdadera fueron las barras de proteína.

Desafortunadamente, con ingredientes como la proteína de soya (GMO y tóxica), jarabe de alta fructosa (causa obesidad y promueve enfermedades), saborizantes artificiales (daña el metabolismo), en resumen, no deberías nunca comer el 99% de las barras de proteínas comerciales.

Para los que todavía quieren comer su barra de proteína, tengo una excelente alternativa “Paleo para ti”.

Estas barras de proteína son libres de grano, libres de gluten, bajas en carbohidratos, y tienen un sabor delicioso. Cuando las hagas, te sorprenderás como es que la comida real no procesada ¡puede saber tan bien!

Aquí esta la receta:

**Barras de proteína de chocolate con avellanas (bajas en carbohidratos, libres de granos, libres de gluten)**

- 1 taza de proteína de claras de huevo (nosotros usamos la marca de Jay Rob)
- 1/3 taza de mantequilla de avellana
- 2 cucharadas de polvo de cocoa
- 1/2 cucharada de canela
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1/3 de taza de miel

## **INSTRUCCIONES**

1. Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien.

2. Calienta el aceite de coco y la miel en un sartén a fuego bajo o medio hasta que esté derretido o tibio.
  3. Añade a los ingredientes secos y mezcla bien.
  4. Coloca papel para hornear sobre la mesa de tu cocina, y coloca la mezcla de la barra de proteína en el centro. Coloca otro papel para hornear sobre la mezcla y aplana a mezcla con un rodillo en un rectángulo de 4X12.
  5. Cúbrelo con plástico para comida y métela al refrigerador por 2-3 horas para endurecerla.
  6. Cuando la barra de proteína se haya asentado y está dura al tacto, remueve del refrigerador y corta en porciones iguales.
  7. Guárdalas las barras en el refrigerador.
- 

No tienes que comer barras de proteínas horriblemente procesadas para obtener tu porción de proteína- puedes hacer versiones de barras reales, no procesadas e increíblemente deliciosas en tu propia casa.

Y no es el único alimento que tiene su versión “Paleo”...

De hecho, una de las comunidades más grandes de Paleo en el internet se juntaron y crearon un fantástico paquete de recetarios que incluye cientos de estas “Alternativas Paleo”.

Desde postres deliciosos como pastel y suflé, hasta galletas, y recetas tradicionales como como brochetas de res, ensalada de tocino y más... *El Recetario Mi Dieta Paleo lo tiene todo.*

Dave y su equipo de Mi Dieta Paleo están ofreciendo todos estos libros a un precio muy bajo por un tiempo limitado aquí:

**>>El Recetario de Mi Dieta Paleo** (a un descuento enorme por un tiempo limitado)

P.S. Si te gustó esta receta de las barras de proteína de avellanas, por favor reenvía este correo a cualquiera de tus amigos, familiares o colegas que podrían disfrutarla también.

NAME

**AFFIL LINK:** <http://xxxx.dietapaleo.hop.clickbank.net/?pid=30&tid=tracking>

**SUBJECT:** "Ayuda, mi dieta es aburrida" (Receta adentro)

**BODY:**

Si eres como cualquiera de las personas que ha alguna vez fallado en seguir una dieta...

Te apuesto que el ABURRIMIENTO es el gran culpable.

Verás, es fácil empezar una dieta y empezar a comer lo mismo una y otra vez...sintiéndote frustrado... y luego darte por vencido.

Esto es especialmente verdadero con la dieta Paleo--- fácilmente la dieta del momento, porque limita casi toda la comida procesada ( y muchos alimentos de restaurantes)

Ahora, la razón por la cual estoy escribiendo este correo porque puedes finalmente obtener todos los beneficios de comer Paleo, incluyendo una quema de grasa, piel radiante, energía sin límites, masa muscular, mejor humor y más... sin NUNCA tener que aburrirte.

¿Cómo? Me alegro que hayas preguntado Revisa esta página:

**>>El Recetario de Mi Dieta Paleo ← CLICK AQUÍ [LINK]**

Porque te ayuda a eliminar el obstáculo #1 que la mayoría tiene para que verdaderamente puedan tener éxito con la dieta Paleo...

En esa página, verás como de hecho hay una variedad INFINITA de recetas suculentas de comidas Paleo que puedes comer...

Pero SOLO es verdad si tienes las recetas correctas y las habilidades de preparación de comidas.... las cuales obtendrás dentro de este recetario. Así que revisalo.

Tengo buena amistad con las personas que manejan la comunidad Paleo y los que armaron el libro. Te aseguro, ellos son muy buenos en lo que hacen y este libro cumple lo que promete.

De hecho, déjame compartir contigo un receta deliciosa que recientemente encontré dentro del libro.

Sé que algunos podrían comer esto para desayunar, comer o cenar. En serio, es así de

bueno.

Aquí esta:

### **Chile con carne a la marinara**

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de coco, orgánico, extra virgen.  
1 kilo de carne de res ( u otro tipo de carne)  
1 cebolla orgánica, picado  
2-3 ajos orgánicos picados  
1 frasco de salsa Marinara ( o puedes hacerlo tú mismo)  
2 tomates orgánicos picados  
2.5 cucharadas de comino orgánico  
2-3 cucharadas de polvo de chile orgánico  
1-2 cucharadas de hojas de tomillo orgánico  
2 cucharadas de sal de mar  
2 chiles serranos o jalapeños o chiles Anaheim

Instrucciones:

1. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén cafés
2. Añade la carne, el polvo de chile, el tomillo y el comino
3. Mezcla en un sartén y olla
4. Añade la salsa marinara, los tomates picados, los chiles y la sal. Mezcla.
5. Hierve a fuego lento por una hora

Este chile con carne es delicioso, algunos consejos:

- 1- Me gusta añadir más sal, he descubierto que entre más salado mejor sabe. Pero solo es mi opinión.
- 2- Me gusta hacer puré los chiles serranos en un procesador de comida, y luego mezclarlos con lo demás. Sabe genial.
- 3- Usamos salsa Marinara en vez de salsa, estamos experimentando un día y salió genial. No lo he intentado hacer de otra manera.

Si alguna vez quieres impresionar a alguien con tus platillos, esta es la receta que debes hacer.

¿No te gusta el chili? ¿quieres más ideas?

Tengo justo lo que necesitas.

¿Quieres otras 102 recetas Paleo suculentas? [Haz click aquí](#) [LINK]

Hablamos pronto,

NAME

